REGIONPRESS

Č. 40 / 8. OKTÓBER 2021 / 25. ROČNÍK

BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do **86 750** domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

• KÚPIME podiel vo Vašom byte.
• Kúpime Váš byt a môžete v ňom ostať bývať.
Tel: 0940 622 877
47-092

• sťahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku
»»» ZŤP, dôch. -10% ««««
JOŽOVCI
0903 594 868
52-0101

TEPELNÉ ČERPADLÁ VODA-VODA
SPIRÁLA TERAZ MOŽNÁ DOTÁCIA
info@styrola.sk • tel: 0905 258 236 • www.viga.sk
86-0017

UBYTOVANIE V BRATISLAVE
NA DLHODOBO
v dvojizbových štvorposteľových bunkách, v ktorých je:
vlastné WC & kúpeľňa & kuchynka
cena /1 posteľ/ 1 mesiac: 140,-€
TEL. 02/638 111 66
7⁰⁰ - 16³⁰
52-0070-6

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, HRAB
Neváhajte sa zásobiť palivovým drevom už dnes!
0917 649 213
16-0196

Výmena tesnenia a oprava všetkých druhov a typov
OKIEN
0903 791 159
24-0058

SŤAHOVANIE profi
ŠLIVKA
Bratislava
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk
78120013

HĽBKOVÉ Karol Mikláš
TEPOVANIE
sedačky, postele, koberce, kožené sedačky
www.tepovaniekm.sk
tel.: 0949 85 11 10
10-0029

PRIJMEME SPOĽAHLIVÉ PANIE
na upratovanie kancelárskych priestorov od 17 hod. do 20 hod.
Plat: 4,80 € / hod. brutto
0915 948 417
0905 758 469
94-0080

NÁTER: DVERÍ, OKIEN, ZÁRUBNE, RADIÁTORY
0905 621 229
16-0083

AZ stone
DESIGNED BY NATURE
Upravte posledné miesto odpočinku svojich milovaných
Dušičková zľava -20%
na všetky balené štrky
AZ Stone, Senecká cesta, Bernolákovo
(oproti Slovnaft)
0940 652 478
www.azstone.sk, info@azstone.sk
80121049

SBS GUARDING s. r. o.
príjme strážnikov na prevádzku
DANUBIA v Bratislave
Mzda: 4,50 €/h. netto
Nástup ihneď.
948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk
36-0002

■ Elektroinštalácie 24 hod.
■ Prípojky NN VN, práca s plošinou do 22m
■ Revízne správy ■ Vytyčovanie káblových porúch
■ Pílenie stromov, orezy aj pod napätím
■ Projektovanie, bleskozvody, inžiniering
0904 466 149
52-0018

REZANIE BETÓNU
otvorov do panelu • jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky • odvoz odpadu
AKCIOVÉ CENY!
0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk
www.rezaniebetonu.eu
39-0013-TT01

KOVOŠROT VAŠIN s.r.o.
Prevádzka ČÁRY - SENICA
• Likvidácia autovrakov
• Vyradíme Vám vozidlo z evidencie
• Odťahová služba ZADARMO!
www.kovosrotvasin.sk
Tel: 0903 373 854
63-06

SBS GUARDING s. r. o.
príjme strážnikov na prevádzky
v Bratislave
Mzda: 4,247 €/h. brutto
Nástup ihneď.
948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk
36-0002

TRIV SŤAHOVANIE
DOMÁCE A MEDZINÁRODNÉ
BYTY▪KANCELÁRIE▪TREZORY▪KLAVÍRE
NÁKLADNÁ DOPRAVA
EXPORTNÉ BALENIE
SKLADOVANIE
6542 2387
0905 616 329
www.stahovanie.sk
66-0004-4

PONUKA PRÁCE

SAS interior modules
a Faurecia company

Sme lídrom na trhu v montáži KOKPITOV

■ Operátor výroby 962 € brutto
Nástupný plat 822 € + 140 € variabilná zložka

■ Manipulačný pracovník v sklade 993 € brutto
Nástupný plat 853 € + 140 € variabilná zložka

NÁSTUP IHNEĎ

SAS Automotive s.r.o.
Opletalova 71, 841 07 Bratislava
+421 902 557 655 | +421 902 557 825
Career.Bratislava@faurecia.com

Ďalšie benefity:
variabilná zložka 50 – 130 € po zaškolení
zmenové príplatky a iné benefity
zabezpečená doprava a ubytovanie
nadštandardne odmeňovaná nadčasová práca
náborový príspevok až do výšky 500 €
32-0137

BRATISLAVSKO *východ*

Redakcia: Martinčekova 17 **BRATISLAVA**
bratislavsko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Eva Horáková **0907 702 195**
Mgr. Simona Psotná **0905 719 134**
Silvia Vlasáková **0905 799 782**

Distribúcia:
Radovan Janega **0907 887 362**
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (86.750 domácností)
Každý týždeň: Rača, Trnávka, Slovnaft, Vrakuňa, Dolné Hony, Podunajské Biskupice, Nové Mesto, Ružinov, Nivy, Staré Mesto, Vajnory

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	86.750	**Bratislavsko** Východ
BZ	87.350	**Bratislavsko** Západ
DS	33.080	**Dunajskostredsko**
GA	31.290	**Galantsko+Šaliansko**
HC	28.510	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.370	**Komárňansko**
LV	31.310	**Levicko**
MA	27.450	**Malacko**
NR	54.930	**Nitriansko**
NZ	34.140	**Novozámocko**
PK	18.210	**Pezinsko**
PN	42.810	**Piešťansko**+NM+MY
SC	27.920	**Senecko**
SE	34.570	**Senicko+Skalicko**
TO	40.560	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.430	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	46.550	**Trnavsko**
ZM	18.990	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	50.530	**Banskobystricko**+BR
KY	29.120	**Kysucko**=CA+KM
LI	35.020	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.690	**Lučenecko**+VK+PT
MT	41.690	**Martinsko**+TR
OR	36.230	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	28.230	**Považsko**=PB+PU
PD	41.340	**Prievidsko**
ZV	39.560	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	27.490	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	52.120	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	28.710	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	26.640	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	83.740	**Košicko**
KS	20.730	**Košicko** okolie
SL	12.970	**Ľubovniansko**
MI	29.620	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.130	**Popradsko**+KK
PO	48.090	**Prešovsko**+SB
SN	32.750	**Spišsko**+LE+GL

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim starý Pionier Jawa 05, Jawa 20, Jawa 21, Mustang, moped Stadion, Jawa 90 Simson enduro electronic aj pokazené, platím ihneď ponúknite 0915 215 406

»Autá, Motorky, Traktory - ODKÚPIM VETERÁNY 0949 350 195

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

»Kúpim byt v Bratislave 0907 402 507

»Kúpim byt v Bratislave aj pôvodný stav 0918 479 756

»Kúpim byt v Bratislave a okolí 0903 461 817

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera BV medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:
RP BV 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor.
Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme.
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **BV** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Deň, na ktorý by sa nemalo zabúdať

Zdá sa mi byť zvláštnou náhodou, že dasiateho októbra sa v medzinárodných dňoch mnohých kalendárov stretáva depresia, duševné choroby a... Deň starých rodičov.

Možno je to náhoda, možno priama súvislosť. Neviem a nie som ani odborník na duševnú kondíciu. Mal som však starých rodičov. Dnes to konštatujem už len v minulom čase. Dedkov som nezažil, mám „skúsenosti“ s prababičkou a so starou mamou. Obe boli upracované, ale plné lásky a dobroty. Obe boli prísne, ale zároveň láskavé, dobroprajné a žičlivé. A obe som vypre-vádzal na poslednú cestu s takou akousi nevyslovenou výčitkou. „Nestihol som sa vám poďakovať, nestihol som vás ani pohladiť po hlave.“

Teraz opatrujem 90 ročnú mamu. Stará – vekom – už určite je a rodičom je tiež. Považujem to nielen za prirodzenú povinnosť posledného z rodu, ale aj za samozrejmosť. Vidím, ako jej ubúda síl, ako sa čoraz horšie orientuje v tomto svete, odpovedám jej na časté otázky prečo, kto, načo. Prestáva tomuto svetu rozumieť. Ten jej bol aj ťažší, aj jednoduchší. Ťažší v tom, že sa viac nadrela. Neviem či si vie niekto ešte z dnešnej generácie v aktívnom veku predstaviť ručné pranie a ručné plákanie napríklad plienok. Určite nevie. Jej to vidno na kĺboch prstov na rukách. Aj po mnohých desiatkach rokov. Mnohí starí rodičia sa počas života doslova zodreli. Aby tu niečo po nich zostalo, aby sa ich deti a vnúčatá mali lepšie, ako sa majú, aby postavili dom, zasadili stromy. Aby tu niečo hmotné i nehmotné zanechali. Aby tu niečo boli platní. V súlade s tým, čo do nich vštepovali ich rodičia.

Takže, milí mladší čitatelia, v nedeľu desiateho októbra je Deň starých rodičov. Oficiálne bol vyhlásený v roku 1978. Cieľom je výzva ľuďom, aby premýšľali o vplyve starých rodičov na ich životy a na spoločnosť. Deň je príležitosťou ukázať lásku k starým rodičom a zas oni majú možnosť prejaviť svoje city k svojim deťom a vnúčatám, podať im pomocnú ruku a podeliť sa s nimi o životné múdrosti.

Pekné stretnutia vám želá

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

KAMENÁRSTVO
NAJLACNEJŠÍ na Slovensku
Záhorácka 30 (AFK), Malacky | Po–Pia: 10–15, So: 9–12
Radi sa s vami stretneme aj mimo otváracích hodín!
0948 650 959 | jankebis@gmail.com | www.kamenarjanko.estranky.sk
10-0024

PELAME S.R.O.
ZASKLIEVANIE BALKÓNOV, ZIMNÉ ZÁHRADY RÁMOVÝM POSUVNÝM SYSTÉMOM A BEZRÁMOVÝM OTOČNO-POSUVNÝM SYSTÉMOM
Bližšie info a nacenenie:
Tel: 0948 720 945
e-mail: objednavkypelame@gmail.com
75-99

Komerčná riadková inzercia

PONUKA PRÁCE

»Včelia farma prijme brigádničku dôchodkyňu na predaj včelích produktov v Lamači, kontakt: 0905 714 017

REMESELNÍCI

»Maľovky–stierky–obklady –omietky aj menšie práce 0940 384 665

SLUŽBY

»PÍLENIE STROMOV 0919 177 337

ČISTENIE

»Tepujem hĺbkovo a ekologicky. Petrík 0907 152 995

VODA-KÚRENIE-PLYN

»Vodoinštalatér 0904 307 824

»www.vodo-instalater.sk 0903 557 127

SŤAHOVANIE-PREPRAVA

MAĽBY-STIERKY-NÁTERY

»Maľby, podlahy 0915 462 513

OPRAVA CHLADNIČIEK

»ZIMMERMANN 0905 54 74 76

»Matúš 0905 616 431

OPRAVA ŠIJACÍCH STROJOV

OPRAVA PRÁČIEK

»MAX–NONSTOP VŠETKY TYPY PRÁČOK 02/63 83 02 51, 0903 971 472, 0918 741 618

OPRAVA TV, VIDEO, ELEKTRO

»TV Servis u Vás 62 41 08 07, 0905 846 710

DOVOLENKA

»Chata Modrova a Chata Pohoda na prenájom, len 100km od BA. 0915 712 945

OPRAVA CHLADNIČIEK

KLIMATIZÁCIE

OPRAVA CHLADNIČIEK

SLUŽBY

NEHNUTEĽNOSTI

PÔŽIČKY

ÚČTOVNÍCTVO, MZDY

OZNAM

ZVIERATÁ

AUTO SKLO

PREPRAVA

KÚPIM

HESTA
HARMÓNIA KAŽDÉHO DOMOVA

TECHNOLOGICKÁ NOVINKA, ZA SUPER CENY
u Vás už do 5 týždňov

Myjo perito SIEGENIA brings spaces to life

Zvar V Perfect

1. **Úplné odstránenie zvarového spoja**
   – perfektný plochý jednoliaty povrch bez nutnosti ďalšieho frézovania alebo úpravy.
2. **Na výber až 70 farieb roznych dekorov.**
3. **Estetický bez závad aj v skrytých častiach**
   – zváraný profil nemá žiadne chyby a je kontinuálny po celej dĺžke.

V-PERFECT TECHNOLOGY
for excellent PVC windows

PARTNERI KAMPANE:
Bestfenetres (S.A.R.L / Ltd. / GmbH) - Šarišské Michaľany
L.U.N.A.1 - Trenčín • DORADO - Bytča • Arow Košice - Košice
Okno Slovak Detva - Detva • PK plast - Ivanka pri Dunaji
R.H.M - Žilina • SLOV-MAT - Žilina • VIKO TRADE - Senica
Jaroslav Hutňan AGROBET - Stropkov • GLADIUS - Kamenica
Apler - Prešov • Prodax - Galanta • OKNOPORTAL - Bratislava
KINS - Očová • EKONAV - Dunajská Streda
Dobrostav - Prešov • Pegaplast - Veľký Krtíš

83-0290

kfk servis s.r.o. vylepšíme komfort bývania...

LETNÁ AKCIA

balkóny • terasy • pergoly • zimné záhrady • prístrešky

kfkservis1@zoznam.sk | 0948 155 452 • 0903 033 862 | www.kfkservis.sk

16-0204

Výročia a udalosti
9. októbra 1874
založenie **Svetovej poštovej únie**

Výročia a udalosti
10. októbra 1935
premiéra opery **Porgy a Bess od Georgea Gershwina**

Pracovník SBS - 4,50€/netto
4 až 12 hodinové smeny. Práca v Bratislave.
Info: 0911 999 869, e-mail:kostursky.patrik@gmail.com
75-90

SBS RAVI s.r.o.
Prijme do TPP alebo DOHODU pracovníka SBS pre objekt v Bratislave
Nástup : ihneď
- Čistá hodinová mzda: 3,50 € / hod. + gastro
- Preukaz odbornej spôsobilosti nutný

Kontakt: 0908 986 420
52-0173

Hľadáme pani na upratovanie
v Bratislave-Dúbravke vo firme s výrobou technického skla na TPP.
Pracuje sa pondelok až piatok ranná a poobedná zmena, ide o upratovanie kancelárii a zdravotníckych výrobných priestorov.
Plat 623 € brutto + odmeny.
Viac info na tel: 0917 761 637
10-0057

PONÚKAME PRÁCU V ČR
UBYTOVANIE ZABEZPEČENÉ

MZDY OD 900 € DO 1300 € / MESAČNE
BLIŽŠIE INFORMÁCIE NA BEZPLATNEJ LINKE:
0800 500 091
85_0655

Firma CENTRAL EUROPE TRAILER, s.r.o.
generálne zastúpenie najväčšieho výrobcu návesov v Európe SCHMITZ Cargobull, AG Nemecko
hľadá do rozširujúceho sa predajno-servisného centra pre SR v logistickom parku v Senci tieto profesie, resp. vyučených v odbore:
výhoda vodičský preukaz C, CE,
odb. spôsobilosť v elektrotechnike v zmysle § 21
- **autoelektrikár**
- **mechanik**

(pre návesovú a prívesovú techniku)
Ponúkame možnosť profesionálneho a odborného rastu, zaujímavé finančné ohodnotenie.

Bližšie informácie budú poskytnuté pri osobnom pohovore.
kontakt: **02/4020 96 11, 0911 747 387**
e-mail: **cet@cet.sk**
51-0194

DOBROVOĽNÁ DRAŽBA
2 izbový byt
Bratislava Ružinov
Najnižšie podanie: 132 000,00 EUR

Termín konania dražby:
dňa 12.11.2021 o 10:00 hod.
Miesto konania dražby:
Konferenčná miestnosť K3, na prízemí, HOTEL COLOR, Pri Starom mýte 3095/1, 831 04 Bratislava, Bratislava, okres Bratislava III, Bratislavský kraj.
Dražobná zábezpeka:
10 000,00 EUR

Predmet dražby: dvojizbový byt o výmere 45,57 m2. Byt č. 32, 3.p., vchod č. Martinčekova 6, ulica: Martinčekova, v bytovom dome súpisné č. 780, postavenom na parcelách registra „C" evidovaných na katastrálnej mape pod parcelným č. 9373/, 9373/4. Podiel priestoru na spoločných častiach a spoločných zariadeniach bytového domu súpisné č. 780 o veľkosti 1332/100000. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 287, k.ú. Nivy.

Kontakt: 0911 833 859
krajicek@heypay.sk, www.heypay.sk

HeyPay dobrovoľné dražby
52-0007-35

najväčší výber matracov v meste!
Materasso
Pre chvíle, na ktorých záleží...
matrace
postele
paplóny
DLHODOBO NÍZKE CENY
ZĽAVA 12% NA VYBRANÉ MATRACE
matracentrum
BRATISLAVA
OC Styla - Zlaté piesky, Studená 4B/ 18496
Po-Ne- 10:00 - 20:00
Tel.: 0908 326 021, matracentrum.bratislava@gmail.com
OC Galéria Petržalka, Panónska 25
Po-Ne 9:00 - 21:00 obed 13:00 -14:00
Tel: 0911 225 922, petrzalka@matracentrum.sk
86-0241

„Košturiakovci“ vyhoreli

V Kláštore pod Znievom vyhorelo známe zariadenie pre bezdomovcov, pomôžte prosím! Stará sa oň náš redakčný prispievateľ a Vám dobre a už roky známy autor, Ján Košturiak.

Útulok Dobrého Pastiera je jedno z najväčších zariadení na Slovensku, poskytujúce sociálne služby chudobným. Útulok Dobrého Pastiera je útulkom pre ľudí, ktorým život nedožičil toľko, čo ostatným. Je to útulok aj pre tých, ktorí si nevážili to, čo mali, a museli to žiaľ stratiť, aby to znova našli. Jeho kapacita pred zimou sa naplnila na maximum – 300 odkázaných duší. Útulok však zasiahol ničivý požiar.

Už v roku 2007 prichýlil otec Vladimír na farský úrad v Koši asi desiatich mužov, ktorí museli opustiť resocializačné zariadenie v obci. Farské priestory nemohli však dlho slúžiť na tieto účely a tak sa otec Maslák obzeral po budove, v ktorej by mohol naplno realizovať túžbu a myšlienku, ktorú dlho v sebe nosil – pomáhať slabším a odstrčeným, osobám bez úcty k sebe, k životu, k druhým. Na tejto ceste hľadania priestorov otcovi Maslákovi pomohli viacerí dobrodinci, jedným z nich bol zosnulý a vážený Mons. Rudolf Baláž.

Budova, ktorá v súčasnosti už slúži ako domov pre týchto ľudí, je budova nie hocijaká, budova s hlbokým kresťanským základom, postavená na modlitbách, prácach a obetách mnohých rehoľných spoločenstiev už od 11.storočia (premonštrátov, benediktínov, členov spoločnosti Ježišovej) – ide o premonštrátsky kláštor Panny Márie v Kláštore pod Znievom. V pätnásť rokov nepoužívaných starých priestoroch kláštora sa diali zázraky – nebola funkčná elektrika, kúrenie, žiadne sociálne zariadenie, dnes je celá budova obývaná, vykúrená, využitá do posledného kútika a všetko svojpomocne a s Božou pomocou.

„Vyhoreli sme“, napísal nám do redakcie profesor Ján Košturiak. Našťastie bez ľudských zranení, aj zvieratá sme zachránili.“Ak máte ako, zverejňujeme overené číslo účtu zbierky pre Útulok Dobrého Pastiera. Ďakujeme! Ide toziž zima.

Číslo účtu (IBAN): SK20 0200 0000 0025 5321 8455

» red

Nulté hodiny

Keď môj syn, siedmak, dostal rozvrh, uvidel som tam nultú hodinu etiky. Prvé, čo mi napadlo, bolo to, ako sa na 7.00 hod. dostane do vyše 2 km vzdialenej školy, keď ho nebudem môcť voziť.

Školský autobus tak skoro ráno nechodí, peši by musel vstávať pred šiestou a ísť rozospatý na bicykli, no neviem. Zatiaľ chodí na bicykli. Ešte je teplo, svetlo. Ale ak budú tmavé rána a zlé počasie, objavia sa mnohé riziká.

Kedysi deti chodili do školy peši, cesta im trvala dlho, skoro vstávali. Aj dnes musia niektoré deti putovať za školou. Dnešný svet je však iný, cesta do školy môže byť nebezpečná.

V minulosti sa počítalo s neskorším nástupom na vyučovanie. Nekládli sa také nároky na deti. No dnes je vyučovací obsah niekoľkonásobný, žiak, ak je nultá hodina, trávi v škole aj s cestou cca 8 hodín a musí podať výkon na rôznorodých predmetoch. Potom príde domov zavalený domácimi úlohami, prípadne má krúžok. Kedy má oddychovať? Dnes nemôžeme len tak povedať, že my sme dochádzali peši skoro ráno a neubudlo z nás.

Ak sledujeme trendy zo zahraničia či psychologické odporúčania, skorý začiatok vyučovania je veľmi zlým riešením. Deti sú unavené, prispaté, ich myslenie ešte nie je „rozbehnuté“. Vyučovať v tomto čase akýkoľvek predmet je neefektívne. Z vlastných skúseností viem, aké ťažké bolo vyučovať tak skoro. Aj pre mňa. Niekedy sa stáva, že v tomto čase musia žiaci písať písomku, čo je ozaj kruté. Riešením sa zdá byť skoré uloženie sa na spánok. To však nič nemení na neefektivite ranného vyučovania.

Ideálny začiatok vyučovania je o 9. hodine. Škola má možnosť tak začínať. Môže sa to stretnúť s nevôľou. Posunulo by sa tým dovážanie detí do škôl a vyučovanie by sa skončilo neskôr. Určite by sa však mala obmedziť/zrušiť nultá hodina, ktorá je problematická aj z hľadiska harmonogramu rodiny žiaka. Školy s nultými hodinami hovoria, že ich majú z priestorovo-personálnych dôvodov. Pripúšťam, že niekedy niet iného riešenia. Citlivejšie by bolo posunúť vyučovanie, ako mať nulté hodiny. A ak už nultá musí byť, nech je iba jedna za týždeň. Sú však školy, kde žiaci chodia na nulté aj viac razy do týždňa, čo je bezohľadné.

Ako sa zmenili školy, rodičia, tak sa zmenili aj deti a nikto za túto zmenu nemôže. Prichádza so zmenou spoločnosti. To, čo fungovalo kedysi, dnes nemusí. Ak budeme súčasné školstvo stavať na nefunkčných princípoch, potom sa nečudujme, že bude rásť zo strany žiakov odpor k vzdelávaniu, ku škole, k svetu dospelých a k všetkému, čo je preukázateľne prežitkom. Nultá hodina je jedným z mnohých, ktoré nemajú miesto v pedagogike.

» PhDr. Ján Papuga, PhD.
pedagóg

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

Prichádza každý rok, ale nemusíme ju k sebe pustiť

Hovorí sa jej „jesenná únava“. Alebo aj „jesenné depresie“. Kým mnohí jeseň doslava milujú, iní majú problém adaptovať sa na ňu po lete, „plnom života“.

Zmeny počasia naozaj môžu vplyvom nedostatočnej adaptácie u citlivejších (meteosenzitívnych) jedincov vyvolať nadmernú únavu, stratu energie a životnej sily. Nejde však o chorobný stav, ale o syndróm (súbor príznakov), ktoré sú prechodné. Počas kratších jesenných dní si prirodzene užívame menej slnečného svetla než počas jari či leta. Aby sa s tým náš organizmus vyrovnal, produkuje viac melatonínu, hormónu spánku. Počas jesene a zimy nedostatok svetla spôsobuje, že je počas dňa hladina melatonínu v našom tele vyššia. To môže viesť k únave, problémom so spánkom či depresii. Akýkoľvek pohyb preto prirodzene pomáha prekysličovať organizmus a v konečnom dôsledku uvoľňuje do tela iné hormóny, endorfíny. Hovorí sa im aj hormóny šťastia. Postačí aj osviežujúca prechádzka.

Doprajte si tiež kvalitný spánok – kvalitný spánok pomáha aj proti sezónnej únave. Je dôležitý počas chladnej sezóny na dobitie energie a udržanie imunitného systému v správnej kondícii.

Viac ako inokedy oddychujte. Doprajte si odpočinok. Relaxačné procedúry, ako napríklad dychové cvičenia, antistresové omaľovánky, meditácia alebo joga, preukázali blahodarne účinky na náš mozog a stav relaxácie.

Užívajte si čaro jesene – naladťe sa na farby jesene, urobte si domáce dekorácie, spríjemnite váš byt jesennými farbami. Na chvíľku si odložte diár a mobilný telefón a urobte si pohodlie pri šálke dobrého čaju a obľúbenej knihe či filme. Vyskúšajte si nové recepty zo sezónneho ovocia a zeleniny.

Psíčkari, ktorí musia so zvieratkom von za každého počasia, už si zvykli aj na jesenné usmoklené hmlisté dni a vnímajú ich presne tak, ako ich zvieratká. Ako ktorékoľvek iné obdobie v roku. A možno tu zohráva hlavnú úlohu práve vyššie spomínaná prechádzka. Áno, za každého počasia. Chce to iba trošku sebazaprenia.

» red

Slovenská Grafia a.s.
Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava
výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

PRIJME IHNEĎ

- TLAČIAROV
- ROBOTNÍKOV do výroby, expedície a lisovne
- NASTAVOVAČOV orezových liniek
- KNIHÁROV - zoraďovačov
- KNIHÁROV - rezačov
- MECHANIKA polygrafických strojov
- SKLADNÍKOV
- ELEKTRONIKA, ELEKTRIKÁRA

Mzda od 850 € - 1 500 €
(z toho: základná zložka mzdy od 500 €, príplatky do 150 €)
Požiadavky:
• zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
• vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Bližšie informácie:
tel.: 02/4949 3853, 02/4949 3854, 02/4949 3111
e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk

52-0177

15. októbra 1750 — Výročia a udalosti

vznikla Hlavná výpravňa poštových vozov, ktorá riadila dopravu v Rakúsko-Uhorsku

PONDELOK 11.10.2021

MARKÍZA 05:00 TELEVÍZNE NOVINY **06:00** Teleráno **08:25** Zámena manželiek **09:45** Oteckovia **10:50** Rodinné prípady **11:45** Kobra 11 XX. 9-10 **13:50** FARMA - DUEL **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:10** Byť zdravý je výhra **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Pán profesor III. 6 **21:45** FARMA **22:55** Horná Dolná XIII. 6 **00:10** Kobra 11 XX. 7-8 **02:15** Policajné prípady **03:15** FARMA **04:20** Rodinné prípady

TV JOJ 05:40 Krimi **06:15** Ranné noviny **08:35** Bez servítky **09:45** Policajti v akcii **12:00** Noviny o 12:00 **12:30** Top Star **12:55** Vtierka Castle VII. 5,6 **14:55** Prázdniny III. 5 **16:00** Naši III. 9,10 **17:25** Noviny **17:50** Bez servítky **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:15** Byť zdravý je výhra **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Inkognito **21:40** Inkognito **22:55** Aféry 7,8 **00:40** Policajti v akcii **02:50** Noviny TV JOJ **03:25** Prvé oddelenie 23 **03:50** Bez servítky **04:55** Noviny TV JOJ

RTVS 06:00 Dámsky klub **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Bez batožiny **08:55** Doktor z hôr **09:40** Derrick **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:20** Dámsky klub **13:55** Dedovizeň **14:35** Horskí záchranári **15:30** Pravdivé príbehy **16:25** Bez batožiny **16:50** Doktor z hôr **17:35** Duel **18:10** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:20** Futbal - kvalifikácia MS 2022: Chorvátsko - Slovensko **23:20** Boris & Brambor špeciál **00:00** Poirot: Stratená baňa **00:50** Pumpa **01:20** 0 5 minút 12 **02:40** Správy RTVS „N" **03:40** Horskí záchranári

UTOROK 12.10.2021

MARKÍZA 05:00 TELEVÍZNE NOVINY **06:00** Teleráno **08:25** Zámena manželiek **09:45** Oteckovia **10:45** Rodinné prípady **11:45** Kobra 11 XX. 11-12 **13:50** FARMA **14:55** Policajné prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:10** Byť zdravý je výhra **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Sestričky IV. 6 **21:45** FARMA **22:55** Love Island **00:00** Love Island **01:10** Kobra 11 XX. 9 **02:15** Policajné prípady **03:15** FARMA **04:20** Rodinné prípady

TV JOJ 05:40 Krimi **06:15** Ranné noviny **08:35** Bez servítky **09:50** Policajti v akcii **12:00** Noviny o 12:00 **12:40** Top Star **13:05** Vtierka Castle VII. 7,8 **15:05** Prázdniny III. 6 **16:40** Naši III. 11 **17:25** Noviny **17:50** Bez servítky **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:15** Byť zdravý je výhra **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Nemocnica **21:40** Rýchli a zbesilí 4 **23:55** Letecké katastrofy XVII. 4 **00:55** Policajti v akcii **03:00** Krimi **03:25** Prvé oddelenie 24 **03:50** Bez servítky **04:55** Noviny TV JOJ

RTVS 06:00 Dámsky klub **07:30** Ranné správy RTVS **08:25** Bez batožiny **08:55** Doktor z hôr **09:40** Derrick **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:20** Dámsky klub **13:55** Dedovizeň **14:35** Horskí záchranári **15:30** Pravdivé príbehy **16:25** Bez batožiny **16:50** Doktor z hôr **17:35** Duel **18:10** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Matky 5/13 **21:50** Peniaze **22:15** Nočné správy RTVS **22:30** Umenie zločinu **23:20** Správy RTVS **00:40** Derrick **01:40** Umenie zločinu **02:30** Horskí záchranári **03:15** Obhliadka **04:35** Správy RTVS

STREDA 13.10.2021

MARKÍZA 05:00 TELEVÍZNE NOVINY **06:00** Teleráno **08:25** Zámena manželiek **09:45** Oteckovia **10:45** Rodinné prípady **11:45** Kobra 11 XX. 13-14 **13:50** FARMA **14:55** Policajné prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:10** Byť zdravý je výhra **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Utajený šéf II. **22:10** FARMA **23:15** Love Island **00:30** Kobra 11 XX. 10-11 **02:40** Policajné prípady **03:25** FARMA **04:20** Rodinné prípady

TV JOJ 05:40 Krimi **06:15** Ranné noviny **08:35** Bez servítky **09:45** Policajti v akcii **12:00** Noviny o 12:00 **12:30** Top Star **12:50** Vtierka Castle VII. 9,10 **14:50** Prázdniny III. 7 **16:05** Naši III. 12,13 **17:25** Noviny **17:50** Bez servítky **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:15** Byť zdravý je výhra **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Dom snov Slovenská súťažno-zábavná reality šou. MN 12 2021 **22:45** Dokonalý šéf **01:00** Policajti v akcii **03:10** Noviny TV JOJ **03:45** Bez servítky **04:50** Noviny TV JOJ

RTVS 06:00 Dámsky klub **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Bez batožiny **08:55** Doktor z hôr **09:40** Derrick **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:20** Dámsky klub **13:55** Dedovizeň **14:35** Horskí záchranári **15:25** Pravdivé príbehy **16:25** Bez batožiny **16:50** Doktor z hôr **17:35** Duel **18:10** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Vraždy v Correze **22:10** EKO ďalej **22:40** Nočné správy RTVS **22:55** Spiaci agenti **23:50** Matky **01:05** Správy RTVS „N" **02:20** Derrick **03:20** Horskí záchranári **04:05** Slovensko v obrazoch **04:25** Správy RTVS „N"

ŠTVRTOK 14.10.2021

MARKÍZA 05:00 TELEVÍZNE NOVINY **06:00** Teleráno **08:25** Zámena manželiek **09:45** Oteckovia **10:45** Rodinné prípady **11:50** Kobra 11 XX. 15-16 **13:55** FARMA **14:55** Policajné prípady - NOVÉ ČASTI **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:10** Byť zdravý je výhra **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Horná Dolná XIII. 7 **21:50** FARMA **23:00** Utajený šéf II. **00:35** Kobra 11 XX. 12-13 **02:35** Policajné prípady **03:30** FARMA **04:20** Rodinné prípady

TV JOJ 05:40 Krimi **06:15** Ranné noviny **08:40** Bez servítky **09:55** Policajti v akcii **12:00** Noviny o 12:00 **12:30** Top Star **12:50** Vtierka Castle VII. 11,12 **14:50** Prázdniny III. 8 **16:00** Naši III. 14,15 **17:25** Noviny **17:50** Bez servítky **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:15** Byť zdravý je výhra **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Nemocnica **21:40** Na hrane **22:30** Sedem **23:35** Inkognito **00:45** Policajti v akcii **02:50** Noviny TV JOJ **03:25** Prvé oddelenie 26 **03:45** Bez servítky **04:55** Noviny TV JOJ

RTVS 06:00 Dámsky klub **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Bez batožiny **08:55** Doktor z hôr **09:40** Derrick **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:20** Dámsky klub **13:55** Dedovizeň **14:35** Horskí záchranári **15:30** Pravdivé príbehy **16:25** Bez batožiny **16:50** Doktor z hôr **17:35** Duel **18:10** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Zlaté časy **21:35** Silná zostava **22:20** Nočné správy RTVS **22:35** Julie Lescautová **00:10** Vraždy v Correze **01:55** Správy RTVS „N" **03:10** EKO ďalej **03:35** Derrick **04:35** Správy RTVS „N"

PONDELOK 11.10.2021

DOMA 05:25 Búrlivé víno II. 69 **06:20** Bez stopy VII. 23-24 **08:10** New Amsterdam II. 7-8 **10:25** Rosamunde Pilcherová: Svadobný sľub **12:55** Hľadá sa ideálny muž **14:45** Svadba pána Darcyho **16:30** Odložený prípad I. 1-2 **18:25** New Amsterdam II. 9-10 **20:20** Varte s nami **20:30** Dve tváre Istanbulu Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2019-2020 D. Ugurová, F. Kuşkan, M. Tugayová, M. O. Dolunay, S. Kutlubeyová, B. Güven. **22:30** Meryem 75 **23:30** Neželaná nevesta **01:20** New Amsterdam **02:40** Reflex **03:15** Smotánka

PLUS 06:00 Moja mama varí lepšie ako tvoja **08:15** Plus Mínus **09:05** Zlato v garáži III. 7 **09:35** Poklady z blšáku **10:35** Králi zrubov 7 **11:55** Profesionáli III. 4 **12:50** Zlato v garáži III. 8 **13:10** Poklady z blšáku **14:05** Králi zrubov 8 **15:15** Plus Mínus **15:50** Moja mama varí lepšie ako tvoja **16:55** Moja mama varí lepšie ako tvoja **18:00** Rodinné záležitosti **19:30** Profesionáli III. 5 **20:30** Most špiónov **23:35** Dvanásť do tucta 2 **01:40** Profesionáli III. 5 **02:30** Kutyil s.r.o. **03:05** Policajti v akcii **03:55** Naši **04:25** Kinosála

RTVS 06:00 Zvládnem to! **06:40** Veselá farma **07:00** Flipper a Lopaka **08:30** Od prameňa **09:15** Regina **10:00** Cesta **10:30** Jediná **11:35** Obedníček **12:55** Generácia **13:20** Peniaze **13:55** Televízia po slovensky **14:55** Návraty k hereckým legendám **15:30** Radosť zo života **16:00** Ekologické bývanie **16:30** Regina **18:30** Večerníček **18:45** Listy od Félixa **19:15** Flipper a Lopaka **19:45** Zázračný miniateliér **20:10** Fenomén21 **20:45** Zem z vesmíru **22:05** Festivalové minúty **22:15** Zagros **00:10** Správy RTVS „N"

UTOROK 12.10.2021

DOMA 05:20 Búrlivé víno II. 70 **06:15** Odložený prípad I. 1-2 **08:10** New Amsterdam II. 9-10 **10:25** Neželaná nevesta 145-146 **12:20** Varte s nami **13:00** Love Island **14:00** Dve tváre Istanbulu 63-64 **15:50** Meryem 75 **16:50** Odložený prípad I. 3-4 **18:40** New Amsterdam II. 11-12 **20:30** Dve tváre Istanbulu Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2019-2020 D. Ugurová, F. Kuşkan, M. Tugayová, M. O. Dolunay, S. Kutlubeyová, B. Güven. **22:35** Meryem 76 **23:30** Neželaná nevesta **01:25** New Amsterdam **02:45** Reflex

PLUS 06:00 Moja mama varí lepšie ako tvoja **08:15** Plus Mínus **09:05** Zlato v garáži III. 8 **09:40** Poklady z blšáku **10:40** Králi zrubov 8 **11:55** Profesionáli III. 5 **12:55** Zlato v garáži III. 9 **13:10** Poklady z blšáku **14:10** Králi zrubov 9 **15:15** Plus Mínus **15:55** Moja mama varí lepšie ako tvoja **18:00** Rodinné záležitosti **19:30** Profesionáli **20:30** Letecké katastrofy **21:25** Česko Slovensko má talent 7 **23:05** Vražda.com **01:00** Profesionáli **01:55** Kutyil s.r.o. **02:30** Prvé oddelenie **02:50** Prvé oddelenie **03:10** Policajti v akcii

RTVS 06:00 Zvládnem to! **06:40** Listy od Félixa **07:00** Flipper a Lopaka **08:05** Rusínsky magazín **08:30** Od prameňa **09:15** Regina **10:30** Jediná **11:30** Obedníček **12:30** Huby **12:45** Stretnutie s hercom **13:25** Experiment **14:00** Zem z vesmíru **14:55** Fenomén21 **15:25** GEN.sk **15:40** Moja knižnica **16:30** Regina **17:30** Farmárska revue **18:35** Večerníček **19:05** Trpaslíci **19:15** Flipper a Lopaka **19:40** Zvládnem to! **20:10** Apokalypsa **21:05** Zábava pre každého **22:00** Večera s Havranom **22:55** Klubtúra **00:00** Správy RTVS

STREDA 13.10.2021

DOMA 05:20 Búrlivé víno II. 71 **06:15** Odložený prípad I. 3-4 **08:10** New Amsterdam II. 11-12 **10:25** Neželaná nevesta 147-148 **12:25** Varte s nami **13:00** Love Island **14:00** Dve tváre Istanbulu 65-66 **15:55** Meryem 76 **16:50** Odložený prípad I. 5-6 **18:40** New Amsterdam II. 13-14 **20:30** Dve tváre Istanbulu Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2019-2020 D. Ugurová, F. Kuşkan, M. Tugayová, M. O. Dolunay, S. Kutlubeyová, B. Güven. **22:35** Meryem 77 **23:40** Neželaná nevesta **01:35** New Amsterdam **03:00** Reflex

PLUS 06:00 Moja mama varí lepšie ako tvoja **08:15** Plus Mínus **09:05** Zlato v garáži III. 9 **09:40** Poklady z blšáku **10:35** Králi zrubov 9 **11:55** Profesionáli III. 6 **12:50** Zlato v garáži III. 10 **13:10** Poklady z blšáku **14:10** Králi zrubov 10 **15:15** Plus Mínus **15:50** MOJA MAMA VARÍ LEPŠIE AKO TVOJA **18:00** Rodinné záležitosti **19:25** Profesionáli III. 7 **20:30** Mission: Impossible - Fallout **23:40** Vojna bohov **02:10** Profesionáli III. 7 **02:50** Kutyil s.r.o. II. 22 **03:30** Prvé oddelenie **03:50** Policajti v akcii **04:40** Súdna sieň

RTVS 06:00 Zvládnem to! **06:40** Listy od Félixa **07:00** Flipper a Lopaka **08:05** Maďarský magazín **08:30** Laboda **09:15** Regina **10:00** Ekologické bývanie **10:30** Horali **11:35** Obedníček **12:20** Anjeli strážni Ťapákovcov **13:05** Večera s Havranom **14:15** Zábava pre každého **16:30** Regina **17:30** Ambulancia **17:55** Moja diagnóza **18:30** Večerníček **18:55** Trpaslíci **19:10** Flipper a Lopaka **19:35** Zvládnem to! **20:00** Martin Ťapák **21:20** IGRIC 2021 **22:35** Do kríža **23:25** Kinorama **23:50** Umenie **00:20** Tenis - WTA Tour

ŠTVRTOK 14.10.2021

DOMA 05:25 Búrlivé víno II. 72 **06:20** Odložený prípad I. 5-6 **08:10** New Amsterdam II. 13-14 **10:20** Neželaná nevesta 149-150 **12:55** Love Island **13:50** Dve tváre Istanbulu 67-68 **15:45** Meryem 77 **16:50** Odložený prípad I. 7-8 **18:40** New Amsterdam II. 15-16 **20:30** Dve tváre Istanbulu Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2019-2020 D. Ugurová, F. Kuşkan, M. Tugayová, M. O. Dolunay, S. Kutlubeyová, B. Güven. **22:30** Meryem 78 **23:40** Neželaná nevesta 151-152 **01:30** New Amsterdam **02:55** Reflex **03:35** Smotánka

PLUS 06:05 MOJA MAMA VARÍ LEPŠIE AKO TVOJA **08:15** Plus Mínus **09:05** Zlato v garáži III. 10 **09:40** Poklady z blšáku **10:40** Králi zrubov 10 **11:55** Profesionáli III. 7 **12:55** Zlato v garáži III. 11 **13:15** Poklady z blšáku **14:15** Králi zrubov 11 **15:20** Plus Mínus **15:55** MOJA MAMA VARÍ LEPŠIE AKO TVOJA **18:00** Skutočné príbehy **19:30** Profesionáli III. 8 **20:30** Dobyvatelia stratenej archy **22:55** Doom **01:10** Profesionáli III. 8 **02:10** Kutyil s.r.o. II. 23 **02:45** Prvé oddelenie **03:25** Policajti v akcii **04:05** Naši III. 14 **04:35** Súdna sieň

RTVS 06:00 Zvládnem to! **06:40** Listy od Félixa **07:00** Flipper a Lopaka **08:30** Romano Hero **09:15** Regina **10:25** Miesto pre dvoch osamelých cyklistov **11:50** Obedníček **12:55** Studňa lásky **13:10** Do kríža **14:10** Televízia za dverami **14:40** Martin Ťapák **16:00** Ekologické bývanie **16:30** Regina **17:35** Autosalón **18:00** VAT **18:30** Večerníček **18:45** Listy od Félixa **19:15** Flipper a Lopaka **19:40** Zvládnem to! **20:10** Moja diagnóza **20:40** Dobré srdce 2021 **22:15** SK DEJINY **23:05** Nevesta hôľ **00:35** Tenis - WTA Tour

REGION PRESS

CHCELI BY STE PREDAŤ SVOJU NEHNUTEĽNOSŤ ?

„ Radi Vám **zabezpečíme kompletný servis** od nabratia nehnuteľnosti až po jej odovzdanie novému majiteľovi “

1/ ODKÚPIME VAŠU NEHNUTEĽNOSŤ

2/ POMÔŽEME VÁM S PREDAJOM

Pre viac informácií nás kontaktujte na
+421 905 583 767

Regenerácia či úľava pred svrbením, pokožke prichádza na pomoc CBD

Ich podiel na trhu s kozmetikou má do roku 2024 vzrásť o 30%, dostať ich v rôznych formách, od krémov, sprejov, rozjasňujúcich olejov, po šampóny či mejkap. Kozmetické prípravky s obsahom kanabidiolu (CBD) môžu pomôcť ľuďom so sklonom k suchej či zaparenej pokožke, akné a ekzémom.

V predošlých článkoch sme písali o CBD získavanom z konopy siatej ako efektívnom výživovom doplnku. Kozmetický priemysel má však oproti ostatným oblastiam výhodu. Hoci CBD nemá žiadne psychotropné účinky, jeho úplná legalizácia je stále v procese. Kozmetika má však najmenej obmedzení, pretože sa jej produkty nemusia konzumovať.

Aj z tohto dôvodu sa CBD kozmetika pred niekoľkými rokmi začala tešiť úspechu najskôr v Hollywoode a neskôr sa rozšírila aj do Európy. Jednou z najúspešnejších je napríklad česká značka CANNEFF. Kozmetika s obsahom CBD je však stále novým trendom a dermatologické účinky tejto látky vedci stále skúmajú.

Mení vzhľad a zmierňuje zápaly

Najlepšie preskúmanými účinkami CBD je schopnosť pôsobiť protizápalovo a analgeticky, teda uľaviť od bolesti. V oblasti dermatológie sa tieto vlastnosti odzrkadľujú dopadmi CBD na sebocyty, bunky v mazových žľazách, ktoré sa podieľajú na produkcii mastných sekrétov. Tie udržujú pokožku pružnú a hydratovanú. Keď sú sebocyty nadmieru stimulované alebo zapálené, vzniká príliš veľa mazu, čo môže vyústiť do dráždivosti, zápalu pokožky alebo akné.

Foto: Canva.com

Pri nanesení prípravku s CBD na pokožku sa môže znížiť tvorba tohto mazu a pokožke sa uľaví od zápalu, svrbenia a iných nepríjemných pocitov. Zistili to napríklad maďarskí vedci v štúdii pre The Journal of Clinical Investigation z roku 2014, keď pozorovali účinky CBD na sebocyty. Pri použití CBD sa sebocyty „upokojili“, a tým sa znížila tvorba mazu.

Výskum pre La Clinica Terapeutica zas skúmal, ako CBD účinkuje na jazvy z akné a iné kožné ochorenia. Počas dvoch mesiacov si dvakrát denne dvadsať účastníkov nanášalo masť s obsahom CBD. Po tejto dobe sa vzhľad, pružnosť a hydratácia ich pokožky výrazne zlepšila.

CBD tiež môže zmierniť svrbenie pokožky, pretože kanabinoidy pôsobia na nervové signály, ktoré po prenesení do mozgu vytvárajú pocit svrbenia. Podľa štúdie pre platformu Acta Dermatovenerologica Croatica CBD úplne zastavilo svrbenie pokožky 81 percent pacientom podstupujúcich hemodialýzu. Zatiaľ však kvôli nedostatku informácií a výskumu v tejto oblasti nie je odporúčané používať CBD ako jediný prostriedok na vážnejšie kožné problémy. Na dosiahnutie efektívneho účinku ho preto mnohé kozmetické značky kombinujú s ďalšími účinnými látkami ako kyselina hyalurónová či s rastlinnými ceramidmi.

» red.

CBDexpert

5% CBD olej 31,50 EUR

10% CBD olej 45,90 EUR

20% CBD olej 63,00 EUR

CBD BIO KONOPNÉ OLEJE si môžete objednať na:
www.cbdexpert.sk
sledujte nás aj na facebooku:
www.facebook.com/cbdexpert.sk
alebo kúpiť v predajni:

Relax Studio Danillo
Hrobákova 1,
Bratislava-Petržalka
Tel.: 0919 074 858

Ak sa chcete stať predajcom aj Vy, kontaktujte nás a získajte zaujímavé podmienky
+421 904 552 345
objednávky@cbdexpert.sk
Možnosť predaja osobne aj na predajni.

33-0084

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

STOLIČKOVÉ VÝŤAHY

Stannah

Veľmi obľúbené

- Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok
- Vynikajúca kvalita prevedenia
- Funguje aj v prípade výpadku elektrického prúdu
- Inštalácia za 1 deň a bez potreby stavebných úprav
- Náš vlastný technický tím pre rýchly zákaznícky servis

Sme tu pre Vás po celom Slovensku

Volajte teraz pre bezplatnú a nezáväznú obhliadku

BEZPLATNÁ INFOLINKA **0800 162 162**

52-0065

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada

www.BombaFasada.sk

0905 148 393

rodinné domy ZĽAVA 40%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

65-012

VÝKUP STARÝCH AUTOBATÉRIÍ

za najlepšiu cenu

Volajte:

0905 964 632
031/789 86 28

96-0 IT40

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Ďalej kúpim militárie
z 1. a 2. sv. vojny +
výkup vzduchoviek.
Celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

46-0058

Bez budovania základov | Odonosť voči snehu a vetru | **5 rokov** záruka na konštrukciu **10 rokov** záruka na polykarbonát | 5kg prírodný stimulátor úrodnosti pôdy

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Ponúkame vám oblúkové skleníky rôznych rozmerov a pevností:

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	369 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 2 m	319 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 2 m	419 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GALA HIT	3 x 2 x 4 m	449 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GENIO	3 x 2 x 2 m	319 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 2 m	419 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GAMMA AKCIA	3 x 2,15 x 4 m	499 € ~~599 €~~	cena predĺženia o 2m	150 €
GULLIVER	3 x 2 x 2 m	449 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 2 m	529 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 799 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	4 999 €	cena predĺženia o 2m	750 €

0948 88 88 55 info@galerica.sk **www.galerica.sk** **www.mundio.sk**

46121017

HRADEC KRÁLOVE

145 KČ/ NETTO HODINA

OPERÁTOR VÝROBY

- ubytovanie zabezpečené

VIAC INFO NA TEL. ČÍSLACH:
BEZPLATNÁ LINKA
0800 500 091
+420 702 193 121

85_0793

85_0672